

BOXING COACH

Manuel d'utilisation

Version française



Premier démarrage de l'appareil - MISE A JOUR

1. Dans le coin supérieur droit, cliquez sur l'icône des paramètres.
2. Saisissez votre mot de passe et continuez (le mot de passe par défaut est 0000).
3. Sélectionnez la section « WIFI NAME & PASSWORD » à la fin de la liste.
4. Saisissez le nom du réseau Wi-Fi et continuez.
5. Saisissez le mot de passe du réseau Wi-Fi et continuez.
6. Après validation du mot de passe, redémarrez la machine : éteignez-la puis rallumez-la.
7. Retournez dans le panneau des paramètres.
8. Sélectionnez la section « SOFTWARE UPDATE ».
9. Lancez la mise à jour du logiciel.

Sommaire

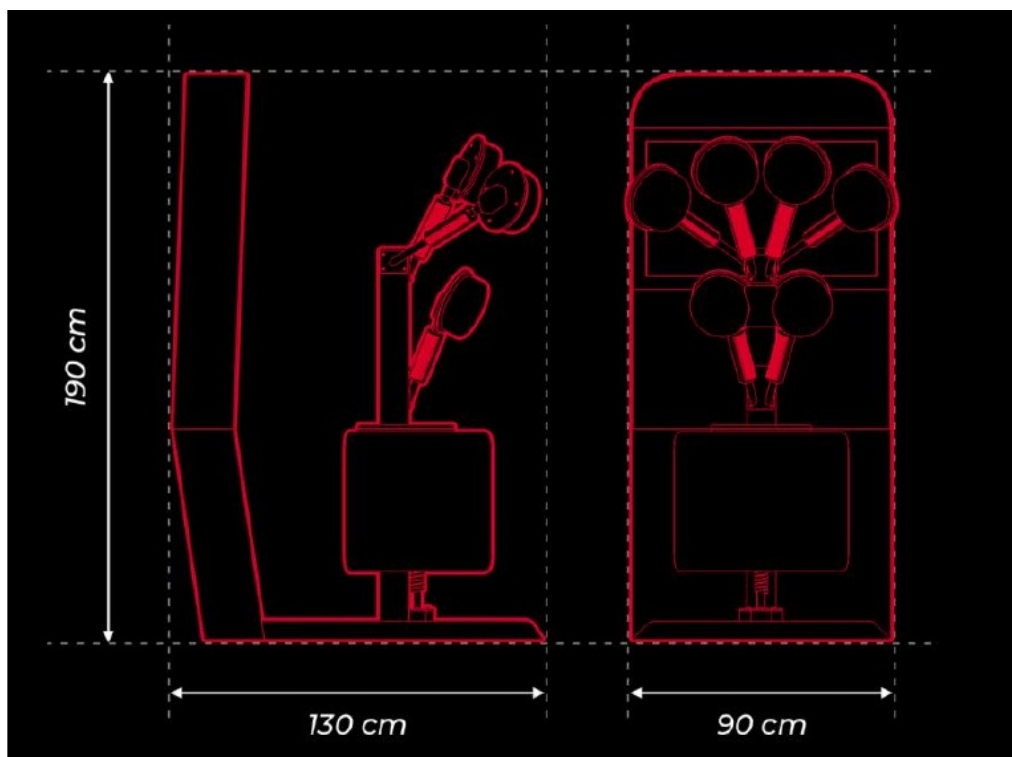
- 1. Données générales
- 2. Manuel d'utilisation
- 3. Description de la commande
- 4. Mise à jour
- 5. Consignes de sécurité
- 6. Garantie
- 7. Entretien
- 8. Entraînement
- Registre des réparations

Remarques

- Avant de procéder au montage et à l'utilisation, lisez attentivement le manuel d'instructions.
- Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.
- Le produit peut légèrement différer de la photo en raison d'améliorations ou de mises à jour.
- L'appareil est destiné aux personnes mesurant de 160 à 195 cm.

1. Données générales

Nom	Construction métallique	Boxing Coach
Hauteur	1800 mm	1850 mm
Largeur	818 mm	850 mm
Longueur	1078 mm	1300 mm
Poids	---	200 kg
Alimentation	---	220-240 V
Consommation électrique	---	100 W



Le fabricant garantit le bon fonctionnement de l'appareil conformément aux données techniques et d'exploitation contenues dans la documentation jointe et dans le manuel d'utilisation. La machine a été conçue et fabriquée avec les meilleurs matériaux et composants disponibles sur le marché. Les conditions de garantie sont décrites dans la suite du manuel.



L'appareil se compose d'une structure métallique et de pads de frappe. Les pads sont montés sur des ressorts et des vibro-isolateurs.

Composition des pads

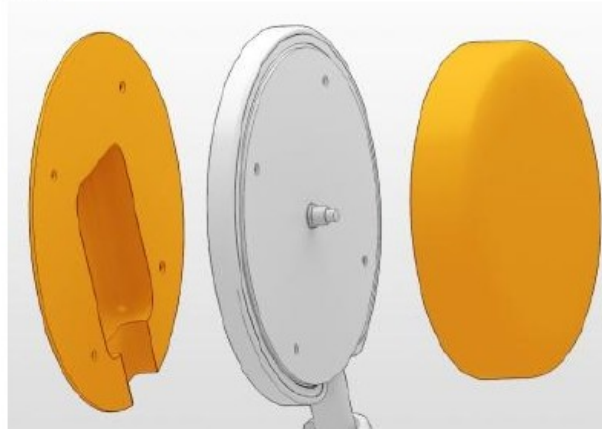
Ils se composent des éléments suivants :

- une partie en plastique (HDPE) sur laquelle est intégrée la bande LED RGB ;
- une partie en plastique servant de couvercle pour le capteur et le câblage ;
- un coussin composé de cuir naturel, de plastique HDPE et de mousse, destiné à recevoir les frappes de l'utilisateur.

Les éléments sont montés sur une jante métallique sur laquelle se trouve un capteur recevant le signal après la frappe du pad.

Si le capteur est endommagé ou usé, la bande LED située sur la jante du pad concerné commence à clignoter en jaune. Cela indique que le capteur est toujours actif (enfoncé) ou défectueux.

cuve.



Les pads (coussins) sont des pièces d'usure, car ils sont directement exposés à de nombreux impacts. Ils doivent être remplacés régulièrement. Il est recommandé d'acheter ces pièces auprès du fabricant, qui utilise les meilleurs matériaux disponibles. Nous disposons d'une grande expérience concernant l'utilisation et l'usure des matériaux pour cette partie de l'équipement.

Important !

Vérifiez régulièrement l'état des pads afin de repérer toute usure ou tout corps étranger susceptible de provoquer une blessure pendant l'utilisation.

L'équipement est doté de pads qui protègent l'utilisateur contre les blessures et les coupures.

La commande (sélection de l'entraînement) s'effectue au moyen de deux solutions alternatives : l'écran tactile ou les quatre pads supérieurs.



Les graphiques dans les cercles indiquent quel pad correspond à quel bouton. Le pad concerné est marqué en vert. Frapper le pad approprié active l'option indiquée.



Composants internes

- écran tactile
- alimentations 12 V
- amplificateur audio
- haut-parleur
- carte mère - micro-ordinateur
- capteurs tactiles
- bande LED RGB en silicone
- câblage

2. Manuel d'utilisation

10. Lisez le manuel en entier avant d'utiliser la machine.
11. Branchez la fiche directement dans la prise.
12. Le temps de fonctionnement continu défini pour l'appareil est de 18 heures.
13. Après la mise sous tension, attendez le chargement du programme.

14. Sélectionnez un plan d'entraînement parmi les options disponibles sur le panneau de l'appareil et commencez à utiliser la machine. Adaptez les options à vos compétences pendant l'entraînement.

La machine est destinée à l'entraînement, qui consiste à frapper et à donner des coups de pied sur des pads individuels équipés de capteurs, appelés « pads actifs ». Il faut frapper les pads actifs dont l'éclairage LED passe du rouge au vert. Les cercles inutilisés (inactifs, qu'il ne faut pas frapper) sont éclairés en rouge.

Dans le programme de base, frapper un pad éclairé en vert ajoute 1 point, tandis que frapper un pad éclairé en rouge retire 1 point.

La durée et la méthode d'entraînement dépendent des paramètres saisis par l'utilisateur. Les réglages de l'entraînement se font en modifiant les options sur l'écran tactile ou en utilisant les quatre pads supérieurs.

Les meilleurs résultats sont enregistrés. La liste des records est réinitialisée toutes les 24 heures pour le meilleur résultat quotidien, ou une fois par mois pour le meilleur résultat mensuel.

ATTENTION !

L'appareil est destiné aux personnes mesurant de 160 à 195 cm. Soyez prudent lors de son utilisation. Le fabricant recommande l'utilisation de gants protégeant les doigts, les phalanges et le poignet, par exemple des gants de boxe ou d'autres gants d'arts martiaux avec couche de protection et stabilisation du poignet. Pendant l'entraînement, frappez uniquement les zones prévues, comme décrit dans les instructions. En cas de défaut constaté, cessez l'utilisation et signalez le problème à l'administrateur de l'équipement.

Commande par écran tactile

Pour éviter d'endommager l'écran tactile, n'exercez pas une force excessive. Vous pouvez l'utiliser au toucher, sans gants.

Commande avec les quatre pads supérieurs

Suivez les instructions affichées sur le moniteur pour choisir une option en frappant l'un des pads supérieurs. Cette méthode peut être utilisée avec des gants.

Fonctionnement de l'appareil

Lors de l'utilisation de l'équipement, utilisez des gants de boxe ou d'autres gants d'arts martiaux dotés d'une couche de protection pour les doigts, les phalanges et la stabilisation du poignet. En l'absence de cette protection, la responsabilité incombe uniquement au propriétaire de l'appareil acheté ou à l'utilisateur qui ne respecte pas les instructions d'utilisation.

3. Description de la commande

L'appareil est commandé par un écran tactile et par quatre pads supérieurs situés à hauteur de la tête. Les options d'entraînement sont sélectionnées parmi les modes disponibles dans le programme.

ATTENTION !

N'appuyez pas trop fort sur l'écran tactile. Cela pourrait l'endommager. Les objets pointus, tels que les crayons ou stylos, ne sont pas autorisés. Ils peuvent rayer la surface de l'écran tactile ou l'endommager.

Liste actuelle des options d'entraînement, susceptible d'être modifiée par le fabricant :

- MODE LIBRE (FREESTYLE MODE)
- ROUND DE 3 MINUTES (3 MINUTE ROUND)
- 100 COUPS (100 PUNCH)
- TEST DE VITESSE (SPEED TEST)
- TEMPS DE REACTION (REACTION TIME)
- TUTORIEL DE BOXE (BOXING TUTORIAL)
- ROUND DE 3 MINUTES - MODE TURBO (3 MINUTE ROUND TURBO MODE)
- 100 COUPS - MODE TURBO (100 PUNCH TURBO MODE)

Description des modes

MODE LIBRE (FREESTYLE MODE)

Programme de base. Il s'agit d'un entraînement cardio typique, adapté à l'échauffement. L'utilisateur marque des points en frappant les pads avec un contour vert et en perd en frappant les pads avec un contour rouge. Si

aucune action n'est effectuée, le programme proposera automatiquement de revenir au menu ou de redémarrer la partie.

A ce stade, vous pouvez choisir entre 2 types de jeu :

- version avec tous les pads actifs (entraînement complet du corps) ;
- version avec les pads supérieurs et centraux uniquement, sans le pad de coup de pied (entraînement du haut du corps uniquement).

Les cercles verts ajoutent 1 point, les cercles rouges retirent 1 point.

ROUND DE 3 MINUTES (3 MINUTE ROUND)

Le programme « round de trois minutes » consiste à marquer le plus grand nombre de points possible en trois minutes. Les cercles verts ajoutent 1 point, les cercles rouges retirent 1 point. Si aucune action n'est effectuée, le programme proposera automatiquement de revenir au menu ou de redémarrer la partie.

A ce stade, vous pouvez choisir entre 2 types de jeu :

- version avec tous les pads actifs (entraînement complet du corps) ;
- version avec les pads supérieurs et centraux uniquement, sans le pad de coup de pied (entraînement du haut du corps uniquement).

100 COUPS (100 PUNCH)

Ce programme consiste à obtenir 100 points dans le temps le plus court possible. Les cercles verts ajoutent 1 point, les cercles rouges retirent 1 point. Si aucune action n'est effectuée, le programme proposera automatiquement de revenir au menu ou de redémarrer la partie.

A ce stade, vous pouvez choisir entre 2 types de jeu :

- version avec tous les pads actifs (entraînement complet du corps) ;
- version avec les pads supérieurs et centraux uniquement, sans le pad de coup de pied (entraînement du haut du corps uniquement).

TEST DE VITESSE (SPEED TEST)

Le programme « TEST DE VITESSE » consiste à frapper aussi rapidement que possible les pads avec un contour vert pendant une minute. En frappant immédiatement le pad, l'utilisateur reçoit le nombre de points le plus élevé, soit 9. Plus la réaction est lente, plus le nombre de points attribués diminue sur une échelle de 9 à 1. Frapper les cercles avec un contour vert ajoute 1 point. Frapper un pad avec un contour rouge retire 10 points.

Si aucune action n'est effectuée, le programme proposera automatiquement de revenir au menu ou de redémarrer la partie.

A ce stade, vous pouvez choisir entre 2 types de jeu :

- version avec tous les pads actifs (entraînement complet du corps) ;
- version avec les pads supérieurs et centraux uniquement, sans le pad de coup de pied (entraînement du haut du corps uniquement).

TEMPS DE REACTION (REACTION TIME)

Le programme mesure votre temps de réaction moyen. L'horloge intégrée calcule la moyenne des réactions à l'impact sur trois pads consécutifs avec un contour vert. Frapper un pad avec un contour rouge n'est pas comptabilisé. Deux résultats sont fournis : TEMPS MOYEN et VITESSE DE REACTION.

Si aucune action n'est effectuée, le programme proposera automatiquement de revenir au menu ou de redémarrer la partie.

A ce stade, vous pouvez choisir entre 2 types de jeu :

- version avec tous les pads actifs (entraînement complet du corps) ;
- version avec les pads supérieurs et centraux uniquement, sans le pad de coup de pied (entraînement du haut du corps uniquement).

TUTORIEL DE BOXE (BOXING TUTORIAL)

Trois options sont disponibles :

- débutant
- avancé
- professionnel

Entraînement de la partie supérieure du corps en fonction du niveau d'avancement de l'utilisateur. Version avec les pads supérieurs et centraux uniquement, sans le pad de coup de pied (entraînement du haut du corps uniquement).

Si aucune action n'est effectuée, le programme proposera automatiquement de revenir au menu ou de redémarrer la partie.

ROUND DE 3 MINUTES - MODE TURBO

Le programme « round de trois minutes » consiste à marquer le plus grand nombre de points possible en trois minutes. Les cercles verts ajoutent 1 point, les cercles rouges retirent 1 point. Si aucune action n'est effectuée, le programme proposera automatiquement de revenir au menu ou de redémarrer la partie.

A ce stade, vous pouvez choisir entre 2 types de jeu :

- version avec tous les pads actifs (entraînement complet du corps) ;
- version avec les pads supérieurs et centraux uniquement, sans le pad de coup de pied (entraînement du haut du corps uniquement).

Le « MODE TURBO » modifie la vitesse, en accélérant l'allumage et l'extinction des anneaux sur les pads. Cela rend le mode d'entraînement beaucoup plus rapide et plus difficile.

100 COUPS - MODE TURBO

Ce programme consiste à obtenir 100 points dans le temps le plus court possible. Les cercles verts ajoutent 1 point, les cercles rouges retirent 1 point. Si aucune action n'est effectuée, le programme proposera automatiquement de revenir au menu ou de redémarrer la partie.

A ce stade, vous pouvez choisir entre 2 types de jeu :

- version avec tous les pads actifs (entraînement complet du corps) ;
- version avec les pads supérieurs et centraux uniquement, sans le pad de coup de pied (entraînement du haut du corps uniquement).

Le « MODE TURBO » modifie la vitesse, en accélérant l'allumage et l'extinction des anneaux sur les pads. Cela rend le mode d'entraînement beaucoup plus rapide et plus difficile.

4. Mise à jour

L'appareil dispose de fonctions de mise à jour permettant d'utiliser la dernière version du logiciel. Des mises à jour régulières (tous les 3 mois) sont recommandées afin de bénéficier des dernières améliorations de l'appareil. Le fabricant peut proposer une mise à jour pour éliminer un problème ou améliorer les options de l'appareil.

Service en ligne

Une réparation à distance par le service est possible. Elle permet de supprimer des erreurs et des problèmes liés au programme installé. Vous devez d'abord informer le service du problème, puis connecter l'appareil comme pour une mise à jour classique.

Si le fabricant corrige un problème important ou améliore le programme, il peut recommander une mise à jour.

5. Consignes de sécurité

Le fabricant recommande de fixer l'appareil au sol pour assurer son bon fonctionnement et son utilisation correcte. Déterminez les emplacements où l'appareil sera installé. L'équipement comporte des trous permettant sa fixation au sol.

Avant de commencer l'installation, lisez impérativement les consignes de sécurité incluses dans ce manuel. Il est nécessaire de vérifier l'état technique des appareils et installations électriques (état de l'isolation des fils et câbles, fiches, interrupteurs, prises), la neutralisation et la mise à la terre, ainsi que l'état de la protection incendie. Vérifiez l'état technique des protections électriques.

La plupart des accidents du travail sont causés par le non-respect des règles de sécurité de base. Les accidents peuvent être évités en anticipant les situations pouvant menacer la vie ou la santé et en respectant strictement les procédures de sécurité. Assurez-vous toujours que les conditions et l'état technique de l'appareil permettent une utilisation sûre pour l'utilisateur et les tiers se trouvant à proximité.

IMPORTANT !

- Le produit n'est pas destiné à des fins de rééducation.
- L'appareil est destiné à une utilisation en intérieur.
- Utilisez l'appareil uniquement conformément à sa destination.
- Toute autre utilisation de l'appareil est interdite et peut être dangereuse. Le fabricant n'est pas responsable des dommages ou blessures causés par une mauvaise utilisation de l'équipement.
- L'équipement a été fabriqué conformément aux normes de sécurité. Les risques potentiels de blessure ont été éliminés dans la mesure du possible.
- Il est recommandé d'assurer l'équipement acheté. Une police d'assurance contre les accidents peut vous protéger contre les conséquences financières importantes des dommages causés.

Pour éviter les blessures et/ou accidents, respectez les règles simples suivantes :

- L'appareil est destiné aux personnes mesurant de 160 à 195 cm. Les personnes plus petites ou plus grandes ne doivent pas utiliser l'appareil, car elles pourraient se blesser.
- Les personnes de moins de 18 ans qui remplissent les critères de taille ci-dessus ne doivent utiliser l'appareil que sous la surveillance d'un adulte.
- Vérifiez régulièrement que tous les boulons et écrous sont serrés et que les poignées sont correctement fixées. La sécurité de l'équipement ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'inspections et de contrôles réguliers.
- Utilisez toujours l'équipement conformément à sa destination. Si, pendant l'utilisation, une pièce s'avère défectueuse ou émet des bruits inquiétants, arrêtez l'utilisation et faites réparer l'appareil. Un appareil endommagé ne doit pas être utilisé.
- Remplacez immédiatement toute pièce endommagée et n'utilisez pas l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Faites également attention à l'usure éventuelle des matériaux. Une utilisation sûre de l'équipement ne peut être assurée que si les pièces d'usure sont contrôlées régulièrement et soigneusement.
- Évitez les températures élevées, l'humidité et le contact avec l'eau.
- Un espace libre d'au moins 1,5 m doit être prévu.
- Placez l'équipement sur une surface solide et plane. Utilisez une protection de sol sous la machine. Pour des raisons de sécurité, laissez 1,5 m d'espace libre de chaque côté de l'appareil.
- Ne vous entraînez pas immédiatement avant ou après un repas.
- Consultez votre médecin avant de commencer un entraînement fitness.

Avant de commencer tout exercice, consultez votre médecin afin de déterminer s'il existe des conditions physiques ou mentales pouvant mettre en danger votre santé ou votre sécurité. L'avis d'un professionnel de santé peut également vous aider à éviter une mauvaise utilisation de l'appareil. Votre médecin déterminera si des médicaments influençant la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le cholestérol sont appropriés.

Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement anormal, évanouissement, vertiges, nausées, etc. Si l'un de ces symptômes apparaît, contactez immédiatement votre médecin et cessez l'entraînement jusqu'à nouvel avis.

- L'équipement d'entraînement ne doit jamais être utilisé comme un jouet.
- Ne montez pas sur le boîtier.
- Ne portez pas de vêtements amples, mais des vêtements d'entraînement appropriés, par exemple un survêtement.
- Portez des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Évitez les vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans l'appareil ou limiter vos mouvements. Il est également recommandé de porter des chaussures de sport adaptées.
- Entraînez-vous avec des chaussures, jamais pieds nus.
- Pendant l'entraînement, il est obligatoire d'utiliser des gants d'entraînement, par exemple des gants de boxe ou d'autres gants utilisés dans les sports de combat, avec protection des phalanges, des doigts et stabilisation du poignet.
- Assurez-vous qu'aucun tiers ne se trouve à proximité de l'équipement, car il pourrait être blessé pendant l'utilisation de la machine.
- N'utilisez pas l'appareil sous l'influence de drogues ou d'alcool.
- L'utilisation sûre et efficace de l'appareil ne peut être garantie que s'il est entretenu et utilisé correctement, comme décrit dans le manuel.
- TRANSPORT : soyez particulièrement prudent lors du levage et du déplacement de l'appareil. Transportez l'appareil uniquement avec un chariot élévateur ou un transpalette manuel.
- Il est interdit de frapper les parties en cuir avec des objets durs ou tranchants.

- Les pads ne doivent pas être nettoyés avec des produits chimiques. Il est recommandé d'utiliser un chiffon humide pour nettoyer leur surface.

Remarques électriques

Le matériel nécessite une source d'alimentation correcte pour fonctionner. Pour votre sécurité et celle des autres, assurez-vous que la source d'alimentation est correcte avant de mettre l'appareil sous tension. Toute source d'alimentation supérieure ou inférieure au niveau requis peut causer des dommages importants à l'équipement et/ou à l'utilisateur.

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de défaillance de la machine, la mise à la terre fournit au courant électrique un chemin de moindre résistance afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'une fiche avec terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à toutes les normes et réglementations locales.

Un branchement incorrect de l'équipement peut présenter un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un technicien si vous n'êtes pas sûr que l'appareil soit correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié. Assurez-vous que la machine est connectée à une prise ayant la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur pour ce produit.

Après utilisation, ce produit ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Il doit être déposé dans un point de collecte pour équipements électriques et électroniques usagés. Les matériaux peuvent être recyclés conformément à leur marquage. En recyclant les matériaux ou en utilisant d'autres formes de valorisation des anciens appareils, vous contribuez à la protection de l'environnement.

6. Garantie

Conditions de garantie :

- La période de garantie est de 1 an à compter de la date de vente si l'appareil a été acheté par un client exerçant une activité professionnelle.
- La période de garantie est de 2 ans à compter de la date de vente si l'appareil a été acheté par un client n'exerçant pas d'activité professionnelle.
- La garantie est conditionnée par la présentation de la carte de garantie signée par le fabricant ainsi que d'une description, de photos ou d'une vidéo de la panne.
- La carte de garantie comprend notamment le numéro de série de la machine, la date de vente, les données de l'acheteur et la signature de l'entreprise du fabricant. Veillez au bon état de ce document : son illisibilité exclut la garantie.
- Les pièces endommagées doivent être envoyées au service après-vente.
- Tout dommage causé volontairement par l'utilisateur n'engage pas la responsabilité du fabricant.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une catastrophe naturelle (tempête, foudre, grêle, etc.), des accidents aléatoires, une utilisation incorrecte ou une mauvaise exploitation.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par l'utilisation par les joueurs (rayures, chocs, bosses, déformations, etc.).
- Le remplacement de pièces dans l'appareil ne prolonge pas la période de garantie. La garantie couvre toutes les réparations/remplacements gratuits pendant une période de 1 ou 2 ans, selon les conditions ci-dessus.
- Le fabricant n'est en aucun cas responsable du temps pendant lequel l'appareil ne fonctionne pas pendant la période de garantie.
- Le fabricant n'est en aucun cas responsable des dommages matériels ou corporels causés par une mauvaise utilisation de l'appareil.
- La garantie couvre un appareil qui n'a pas été modifié et qui n'a pas été réparé par l'utilisateur sans consultation du service après-vente.
- La garantie couvre uniquement l'acheteur de l'appareil. Une revente ultérieure exclut la garantie accordée à la machine.
- Le fabricant a le droit de refuser une réparation sous garantie si le client a des paiements impayés envers le fabricant.

Réparation après la période de garantie

- Il est recommandé de faire réparer l'appareil uniquement chez le fabricant. Les frais de réparation et les pièces de remplacement sont à la charge du client.

7. Entretien

- Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sans produits nettoyants agressifs. Protégez l'ordinateur de l'humidité.
- Les pièces qui entrent en contact avec la transpiration doivent uniquement être nettoyées avec un chiffon humide.
- Essuyez simplement l'écran avec une serviette humide, puis séchez-le avec un chiffon en microfibre en polissant légèrement les traces. Un écran très sale peut nécessiter un nouveau nettoyage ou un lavage préalable avec de l'eau et un peu de liquide vaisselle. Il est important que la serviette soit propre et exempte de saletés pouvant rayer l'écran.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces de l'appareil ainsi que le serrage de toutes les vis et connexions.
- Signalez toute pièce endommagée à notre centre de service pour remplacement. L'équipement ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé.

8. Entraînement

Conseils généraux d'entraînement

- Ne faites jamais d'exercice juste après un repas.
- Si possible, orientez votre entraînement en fonction de votre fréquence cardiaque.
- Avant de commencer l'entraînement, chauffez vos muscles avec des exercices de relâchement ou d'étirement.
- A la fin de l'entraînement, réduisez votre vitesse. Ne terminez jamais l'entraînement brusquement.
- Après l'entraînement, faites quelques exercices d'étirement.

Fréquence d'entraînement

Pour augmenter la condition physique et la forme sur une période prolongée, il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine. Il s'agit de la fréquence moyenne d'entraînement pour un adulte, permettant une amélioration durable de la condition physique et la combustion des graisses. A mesure que votre forme physique progresse, vous pouvez augmenter la fréquence jusqu'à un entraînement quotidien. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles réguliers.

Intensité de l'entraînement

Planifiez soigneusement votre entraînement. Vous devez augmenter progressivement l'intensité de l'exercice afin d'éviter la fatigue des muscles ou de l'appareil locomoteur.

Contrôle de l'entraînement

Pour des raisons médicales et du point de vue de la physiologie de l'entraînement, l'entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque est le plus souhaitable et doit être orienté vers la fréquence cardiaque maximale individuelle.

Cette règle s'applique aux débutants, aux amateurs ambitieux ainsi qu'aux professionnels.

Selon l'objectif de l'entraînement et les résultats obtenus, l'entraînement est effectué à une intensité spécifique de votre fréquence cardiaque maximale individuelle, exprimée en pourcentage.

Mesurez votre fréquence cardiaque aux moments suivants :

15. Avant l'entraînement = fréquence cardiaque au repos
16. 10 minutes après le début de l'entraînement = fréquence cardiaque d'entraînement / d'exercice
17. Une minute après la fin de l'entraînement = fréquence cardiaque après l'exercice

Durée de l'entraînement

Pour éviter les blessures, l'entraînement doit comprendre une phase d'échauffement, une phase d'entraînement proprement dite et une phase de retour au calme.

Echauffement

5 à 10 minutes de mouvements lents avec une intensité croissante.

Entraînement principal

15 à 40 minutes d'entraînement intense, sans dépasser l'intensité recommandée ci-dessus.

